

食堂承包方案 德膳源膳食 龙川食堂承包

产品名称	食堂承包方案 德膳源膳食 龙川食堂承包
公司名称	东莞市德膳源膳食管理服务有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	东莞中堂镇107国道中堂大桥旁耀鸿大厦303A
联系电话	18664511081

产品详情

世界卫生组织建议

世界卫生组织建议，每人每日盐摄入量不应超过6克，对儿童和未成年人来说尤其如此。研究表明，定期吃顿没有盐的午餐或晚餐，会给健康带来许多意想不到的好处。

盐吃多了流失钙 长期摄入大量盐对健康的影响和危害非常大，不仅会诱发高血压，还能引发消化性、上呼吸道等疾病。另外，盐过量还是导致骨质疏松的罪魁祸首。因为每天将过多的钠随尿液排到体外，每排泄1000毫升的钠，同时损耗大约26毫克的钙。所以，人体需要排掉的钠越多，钙的消耗也就越大。

无盐餐好处多 科学家认为，没有盐的食物有利于平衡细胞内外渗透压力，从而释放了部分对细胞不利的因素。摄取大量盐的人，应定期吃一些清淡或没有盐的食物。尤其是那些经常在外就餐的人，平时没办法控制食物中盐的含量，食堂承包方案，建议每周吃一次无盐餐，让肠胃和血管得到充分净化。定期吃顿无盐餐不仅可以减少盐摄入，也可清理肠胃、平衡渗透压。当然，无盐餐不能吃得太频繁，一周多两次，因为盐摄入太少同样会破坏体内的离子平衡，对身体不利。

让你健康的20个好习惯

习惯是靠后天养成的，在我们平时的生活中，很多微小的习惯或行动将会很大程度上影响我们的身体健康，那么，今天膳食公司就为您来讲讲让你更加健康的20个小习惯。

- 1.多吃蔬菜、水果、糙米和粗粮，对精白米说不。
- 2.每天喝8杯水，不喝碳酸饮料。

- 3.每年献一次血，帮助别人的同时对身体有益。
- 4.尽量步行上街，坐车可提前一站下车步行。
- 5.不要吃自助餐和快餐。
- 6.晚饭前20分钟喝半杯红葡萄酒。
- 7.饭前吃水果，不要睡觉前吃东西。
- 8.饭前喝汤，吃饭八成饱就好。
- 9.睡觉勿把手机放枕边，远离充电器。
- 10.不吃反季节转基因的水果与蔬菜（如小蕃茄）
- 11.每天出门照镜子，给自己自信的微笑。
- 12.戒烟限酒，少吃肉，与夜宵说拜拜。
- 13.吃饭时不要看电视，龙川食堂承包，尤其是儿童。
- 14.不要洗耳恭听的同时按头部。
- 15.有病不要总使用强力抗素。
- 16.保持乐观态度去面对一切事情。
- 17.早晚刷牙但不要超过2分钟。
- 18.看完电视、用完电脑一定要洗脸。
- 19.运动健身要量力而行，不能超负荷。
- 20.养成午睡的好习惯，时间不宜过长。

天天微笑容颜俏，七八分饱人不老，相逢莫问留春术，工厂食堂承包，淡泊宁静比药好。

德膳源餐厅卫生管理制度

- 1.端正服务态度，提高服务质量，规范操作，礼貌待人，文明用语，做到精心服务。餐厅卫生实行按片分工、包干到人头的卫生管理办法进行实施。
- 2.门窗地面采取一扫、二洗、三拖的程序，食堂承包，保证餐厅环境卫生，门窗整洁，餐桌椅、地面清洁无水渍、无残渣、无油腻感。
- 3.餐桌摆放整齐、干净达到“六面光”。在营业高峰时要及时擦净桌面，保持所用抹布的清洁和地面干净，及时回收用过的餐盒。

4.有消费者用餐时，不得清扫地面。

5.发现或经消费者告知食堂所提供的食品有感官性状异常、变质或疑似变质时，应当立即告知有关出售人员停止出售该食品，并立即向该食堂经理报告。

6.每次营业结束后，要做好桌椅及地面的清扫，整理工作。对所用的抹布等工具进行消毒并放在定点位置挂放整齐。做到食渣桶的清洁、干净整齐加盖贮存。

食堂承包方案-德膳源膳食-龙川食堂承包由东莞市德膳源膳食管理服务有限公司提供。东莞市德膳源膳食管理服务有限公司（www.dgdsy168.com）有实力，信誉好，在广东东莞的宾馆、餐饮等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将促进德膳源膳食和您携手步入辉煌，共创美好未来！同时本公司（www.dsystem.com）还是从事东莞工厂饭堂承包，东莞工厂食堂承包，中堂食堂承包公司的服务商，欢迎来电咨询。